



～にこネットつくばは、世界・環境・わたしたちのつながりを共に考え、行動に移すきっかけ作りを目指しています～



「ソーラークッカー」とは

電気やガスを使わずに太陽の反射熱だけで調理をしたり、お湯を沸かすことのできる環境にやさしい道具です。使い方は、いたって簡単！ソーラークッカーを太陽に向けてあげるだけです。時にはソーラークッカーと共にお日様の恵みを感じながら、のんびりしたやさしい時間を過ごしてみませんか？

また、ソーラークッカーは砂漠化や森林破壊など、環境問題を解決するひとつの手段となりうるだけでなく、途上国における教育問題、衛生問題の改善にも役立つ道具です。

もくじ

ソーラークッキングのんびり会	1
活動クローズアップ	2
フィリピン・レポート	2
ソーラークッキングレシピ	3
にこネットおススメの本	3
ソーラークッカーあれこれ	3
かしこい主婦はなにをする？	3
「わたしにできること。」の輪！	4

のんびりした、やさしい時間。 「ソーラークッキングのんびり会 in つくば」開催！ 次回は2009年4月4日(土) つくばスタイル館にて

(※ソーラークッキング=太陽の光でソーラークッカーを使って料理すること。)

2008年10月12日、つくばセンター前の中央公園にて第1回目のソーラークッキングののんびり会を催しました。「定期的にソーラークッキングを楽しむ会を開催し、つながりの場や、より良い社会に向けての新しい発想や行動が生まれる機会にしたい」、に向けての記念すべき第一歩となりました。青い芝生の上に並べられた大小10台ほどのソーラークッカーが大活躍。太陽だけで作った「おひさまメニュー」は、炊き込みごはん、ポップコーン、野菜スープ、チーズフォンデュ、りんごジャム・・・そしてなんと目玉は、鶏の丸ごとサンオーブン焼き！（3面レシピ参照）ゆっくり時間をかけてクッキングしながら、思い思いに語り合ったり、大人も子供もフリスビーで遊んだり。「あ、今日は晴れてくれてほんとうにありがたいな。」と自然に感じられ、忘れていた何かを思い出しそう。来場者の中には、そんな雰囲気をとっても心地よく感じ、貴重な空間と受け止めてくださった方もいたようです。芝生の上に光る物体（ソーラークッカー）に興味を持った通りがかりの方たちとも会話がはずみ、つくば在住外国人のための情報誌「エイリアン・タイムズ」の記者さんが取材してくださるとい嬉しいハプニングも。次回ののんびり会は2009年4月4日(土) 10時～15時、TX研究学園駅近くの古民家施設「つくばスタイル館」にて開催の予定です。お問い合わせはメールで niconet@niconet.org まで。一緒にスローな時間を楽しみませんか？ まだ定期的に・・・とまでは行きませんが、これからも不定期に開催していければと思っています。またにこネットつくばのウェブサイトでもご案内させていただきます。



にこネットが生んだキャラクター・・・ にこネットマン、登場！



環境・国際理解ワークショップをもっと楽しく学ぶ場とするために誕生したキャラクター、その名も「にこネットマン」。ふだんは普通のサラリーマン、でも一たびソーラーキャップとマントを身につけると・・・。体験した子供たちの年間投票でも一番の大人気とはいかに！？ 多忙な彼がソーラーキャップをかぶって次に変身するのはいつでしょう？（2面「活動クローズアップ」参照。）



好きな言葉は “Yes, I do !!”

活動クローズアップ

★つくばエキスポセンターで真夏の

ソーラークッキング！！(2008年8月9・10日)

真夏の屋下がり、つくば市にあるエキスポセンターを

会場に「夏の特別企画 ソーラークッキング」を堂々の開催!! この催しはつくばエキスポセンターのイベントとして2日間行われたもので、エキスポセンター館内での簡単なソーラークッカー工作や広場での様々なソーラークッカーを使ったクッキングを通して、皆さんにみなぎる太陽の力を体験して頂きました。

せっかくの太陽のヒカリをそのまま無駄に放っておくのは、あまりにモッタイナイ!!

これからも太陽で弾けるポップコーンの感動を皆様にお届けします!



★日本宇宙少年団ワークショップ(2008年10月18日)

日本宇宙少年団つくば分団で、子供たちや保護者対象のワークショップをおこないました。プログラムは、先方のご協力も得てにこネットつくばとして新たな内容にチャレンジ。「目からウロコのアプローチ」を目指し、地球温暖化について知り、省エネルギーについて考えるオモシロまじめな環境教育ワークショップとなりました。

プログラム内容は ●さまざまなソーラークッカーの紹介と説明 (試食付!) 晴れていれば、もちろんクッキングも。 ●にこにこニュース劇(写真参照)・・・地球温暖化とわたしたち・・・楽しく、学びも満載。 ●省エネルギーワークショップ ～オリジナル動画「にこネットマンの一日」～省エネ大作戦ゲーム～ みんなで考えよう ●にこにこクイズ2008・・・にこネットマン登場!?

とにかく楽しい! ●みんなの地球のために「わたしにできること」メッセージを書こう子供たちをはじめ、保護者やスタッフの方々からも、「楽しかった」「こんなことをするなんて」と良い評価をいただきました。



フィリピン・レポート!!

フィリピンの小学校でソーラークッカー・・・!?

2008年9月、フィリピンのベンゲット州にある小学校で環境教育プログラムの一環としてソーラークッカーについて説明をしてきました。対象は小学5、6年生です。私達は子ども達に「普段お家ではどんな燃料を用いて調理していますか?」と聞いたところ「炭や薪」という答えが返ってきました。この地域は山間部でありガスコンロなどはほとんど普及していません。



今回私達はダンボールの素材でできた「エデュッカー」という組み立て式のソーラークッカーを用いて、太陽熱によって調理ができる仕組みや使い方の説明をしました。子ども達がソーラークッカーについて知るの初めての機会、みんなとても興味深く聞き入り、火も使わずに調理が出来るといことがとても信じられない様子でした。そんな中この日が雨であったため調理の実演が出来ないことはとても残念でしたが、最後に先生から子ども達へ「今日は何を学びましたか?」と質問されると子ども達からは「ソーラークッカーは地球にとっても優しい道具です」という答えが返ってきました。炭や薪を燃料とするこの地域でソーラークッカーを使うことはとても意義のあることと考えられます。4月からは再びフィリピンへ行き、ソーラークッカーを用いての環境教育を行う予定です。現地レポートお楽しみに!!!

にこネットつくば 櫻井文

★雑誌「つくばスタイル」で紹介されました。

2009年3月発行「つくばスタイル」No.8

「光と風と緑の暮らし」特集の中に、にこネットつくばが紹介されました。

メンバー募集

にこネットつくばでは、一緒に活動する仲間を募集しています。環境のこと、国際理解やソーラークッキングに興味があり、ニコニコな方。「こんなことをしてみたい」という想いを、一緒にカタチにしませんか?

20歳以上。学生、社会人、主婦の方も大歓迎です!

まずはメールでお問い合わせ下さい。 niconet@niconet.org

にこネットつくば



とは

「にこネットつくば」は、環境にやさしいだけでなく、途上国支援の場でも活用されているソーラークッカーという道具を通して、「環境や世界で起きていること、それらと私たちの暮らしのつながりを考えるきっかけづくり」を目指し活動しています。皆で楽しくソーラークッキングをしながら自然エネルギーと親しむ機会を提供し、つながりの場・より良い社会へ向けての新たな発想や行動のきっかけ作りを行っています。また、学校や地域で国際理解や環境教育(共育)の活動、環境関連イベントでの出展のほか、今後はソーラークッカーの使い方やレシピ、データ等の紹介を通し、ソーラークッカーの普及にも貢献する予定です。

●参加型ワークショップ●

あなたの身近な地域や学校などで、環境教育、国際理解教育のワークショップを体験しませんか?お気軽にお問い合わせ下さい。

詳しくは・・・メール: niconet@niconet.org

にこネットつくばホームページ:

<http://niconet.org>

2008年度その他の活動:

- アースディつくば環境企画展 ワークショップ
- つくば3Eフォーラム参加 @筑波大学 ●エコと地産地消プロデュースフェア
- 常総広域環境センター 生ごみ堆肥化実証プラント見学会 ●Toki 和村プロジェクト ~農業体験とソーラークッキングWS~
- つくばスロウマーケット出展
- 「100万人のキャンドルナイト in 水戸」にてメッセージ・キャンドル WS など

お日様でお料理！ ソーラークッキングレシピ

★まるごとハーブ鶏のサンオープン焼き★

丸鶏1羽は、前日にハーブ塩・んにく・コショウをすり込み、冷蔵庫で寝かせます。蓄熱ボックス型「サンオープン」は、太陽の下に30分ほど置いて予熱しておきます。黒い鍋に鶏を入れ、一口大に切ったジャガイモ・にんにくに塩こしょうしたものを周りに敷き詰めます。サンオープンに入れ、待つこと2～2時間半。蓋を開けた瞬間、歓声が起こること間違いなし！国産の鶏を使えば、美味しくエコで◎、ですね。

★手作りソーラークッカー de プリン★

卵1個、牛乳150CC、砂糖大さじ2、あればバニラエッセンス少々を良くかきまぜ、黒い缶か鍋に流し入れる。黒いアルミホイルなどでふたをして、クッカーに入れる。1時間半くらいでできあがり！

晴れた日にやってみてね！



とってもジューシー♪

発泡スチロール箱で
手作りソーラークッカー！
ふるふるのプリンが。



にこネット おすすめの本！



「マクロビオティックガイドブック」2005

(共編)日本CI協会・正食協会 (発行)日本CI協会

『今話題のマクロビオティックって何だろう??』 そういう素朴な疑問に答えてくれる、手に取りやすいサイズの本です。『これからマクロビオティックを始めようかな、でもどうしたら、、、』 そういう悩みもこの本一冊あればOK。定番のレシピも様々な知恵袋も載っているので、あとは実践あるのみ。玄米菜食を愛するヘイちゃんのイチオシです。



「もったいないばあさん」シリーズ 講談社

今や世界共通語となったことば「モッタイナイ」。一見イジワルばあさん(?)、でも本当は地球を愛し、ものを大切にすることを教えてくれる心優しいおばあさんなのです。お子さんにも是非読んであげてください。他のシリーズもあり、モッタイナイを通じて、自分たちの生活と世界で起きている問題のつながりを教えてくれます。「もったいないこと、してないかい？」

<http://www.mottainai.com/>

かしこい主婦は、何をする??

「賢い主婦は、スーパーで手前に並んでいる古い牛乳を買う」。

2年前、受賞作として新聞広告に大きく出たキャッチコピーです。

「その手にだまされないわよ！」とばかりに、棚の奥に手を突っ込んで新しい商品を買うのが賢い消費者(?)、というのはもう昔の話。だって、手前の売れ残った牛乳はどうなるの? そう、廃棄処分されてしまうのです。他の食品やコンビニでも同じですね。食べ物が無駄になるだけでなく、ムダな輸送や焼却にかかるエネルギーは計り知れません。

日本人は、年間 5800 万トンの食糧を輸入し、その3分の1(1940 万トン)を捨てている、とっておかしな国の住人なのです。

今日からは手前の牛乳、お弁当、そして最終処分棚に載った野菜や果物たちも、胸を張って楽しくエコ買いしてみてもは。ものは考えようですね。

ソーラークッカーあれこれ

ソーラークッカーは大きく分けて3つのタイプがあります。

●蓄熱ボックス型クッカー

密閉された箱に鍋を入れて、パネルで集光して調理します。世界で最も多く使われているソーラークッカーです。

●パラボラ型クッカー

パラボラアンテナの形状をしており、高温で短時間調理が可能です。直径数メートルの大型のものも存在し、インドにある学校での給食用など、規模の大きい施設で役立っている所があります。

●パネル型クッカー

構造は単純で、折り畳みができるものが多く、比較的安い値段で買ったり作ったりできます。黒い鍋は透明な保温袋か容器で覆ってセットします。Solar Cookers International の”Cookit”という製品は、アフリカ地域で最も普及しているパネル型クッカーです。

それ以外にも、世界では色々な形状のソーラークッカーが開発されています。なかでも変わり種に……

●バルーン型ソーラークッカー

というものがあります。日本で開発されたものです。丸いエアークッションの中心部がおわんのように凹んでおり、そのおわん部分が光を反射する材質でちょうどパラボラのように集光する仕組みになっています。エア一を抜けば折りたたためて携帯も可能という優れモノ? !

世界ではまだまだ私たちの知らない面白ソーラークッカーが活躍しているのでしょうね！

もしも皆さんが「こっ！これはっ！」というソーラークッカーをどこかで見つけたら是非教えてください！



